

Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte

Current status of the study of burnout syndrome in sport

Status atual da síndrome de burnout estudo no esporte

N. García-Parra*, J. González, y E.J. Garcés de los Fayos

Grupo de Investigación en Psicología del Deporte, Universidad de Murcia

Resumen: El estudio del síndrome de burnout en el deporte comenzó en los años 80. Estos deportistas presentaban síntomas caracterizados por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Como consecuencia llevaba a una disminución progresiva de sus niveles de rendimiento deportivo, hasta ocasionar, en algunos casos, la retirada prematura de la práctica deportiva. Se hace una revisión de los estudios publicados desde el inicio del estudio de burnout en el deporte. El número de estudios en esta área ha aumentado estos últimos años, no obstante, quedan cuestiones apenas tratadas como programas de prevención e intervención, nuevos modelos teóricos y la importancia que puede tener las variables de personalidad en el origen y mantenimiento del síndrome.

Palabras clave: Burnout, deporte, revisión, personalidad.

Abstract: Burnout in sport has been studied since the 80's. The symptoms were emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment. As a consequence their performance get worse, it can also cause the departure from the sport at a young age. A revision about the burnout since the beginning is made in this paper. The amount of papers about burnouts

increasing since the last few years, however, some aspects haven't been studied yet for example intervention and prevention programs, new theoretical models and the relevance of personality traits at the beginning and development of the syndrome.

Keywords: burnout, sport, review, personality.

Resumo: O estudo da síndrome do burnout no desporto começou nos anos 80. Estes desportistas apresentavam sintomas caracterizados pelo esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Como consequência levava a uma diminuição progressiva dos seus níveis de rendimento desportivo, até originar, em alguns casos, o abandono prematuro da prática desportiva. Elabora-se uma revisão dos estudos publicados desde o início do estudo do burnout no desporto. O número de estudos nesta área tem aumentado nos últimos anos, não obstante, faltam programas de prevenção e intervenção, novos modelos teóricos e esclarecer a importância que podem ter as variáveis de personalidade na origem e persistência da síndrome.

Palavras-chave: Burnout, desporto, revisão, personalidade.

Introducción

En estos últimos años han aumentado los estudios acerca del síndrome de burnout siendo un tema de gran interés en el ámbito deportivo. El burnout ha sido un tema analizado por diversos autores siendo uno de los primeros Freudenberger en 1974, quien lo definió como “una sensación de fracaso, por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”, situando al burnout en el contexto laboral.

Pines y Kafry (1978, 1981) definen el burnout como “una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal”. Maslach y Jackson (1981) conceptualizan el burnout como un cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Lo entienden como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

El primer trabajo centrado en el estudio de burnout en deportistas fue de Flippin en 1981, desde este momento la consolidación teórica de este constructo en el ámbito de la psicología del deporte ha sido cada vez más evidente. En el ámbito del deporte se han formulado pocas definiciones es-

pecíficas de Burnout, la mayoría de autores han asumido y adaptado la proveniente del marco teórico general que propusieron Maslach y Jackson (1981). A partir de éste modelo, Fender (1989) hizo una primera traslación desde el ámbito organizacional al contexto deportivo.

Feigley (1984) establece que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, siendo razonables según el autor que dicha similitud también pudiera establecerse cuando analizamos el burnout en los contextos deportivos. Igualmente, establece que el síndrome se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, sobre todo en niños que están muy presionados porque se les suponen unas habilidades que les van a conducir a ser deportistas de élite. Cohn (1990) verifica que las presiones intensas experimentadas durante la infancia pueden dar lugar a burnout.

En el ámbito del deporte, un tema preocupante en el estudio del burnout ha sido la relación existente entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva, puesto de manifiesto desde la perspectiva motivacional por Garcés de Los Fayos y Cantón (1995). Se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante cuando el deportista se plantea abandonar la práctica de la que tanto disfruta.

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Natalia García Parra. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia (España). E-mail: natalia.garcia2@um.es

Se han planteado diversas variables como potenciales predictoras del síndrome, siguiendo a Garcés de Los Fayos (1999), encontramos las siguientes: “*estilo negativo de dirección y de interacción por parte del entrenador, altas demandas competitivas, excesivas demandas de energía y tiempo, monotonía del entrenamiento, sentimientos del deportista de estar apartado, carencia de refuerzos positivos, aburrimiento, falta de habilidades, estrategias de afrontamiento, no adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos, falta de apoyo en su grupo de referencia, intereses mercenarios de los padres, y estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista*”.

Con relación a las consecuencias asociadas al burnout, las complejas interacciones de las variables predictoras, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos averisiva que el deportista tenga de ellas, provocarán un estado emocional en el deportista que puede facilitar la ocurrencia de burnout. En este sentido, Loehr (1990) plantea tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome, que se van sucediendo de manera inequívoca: en primer lugar, el sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir; en segundo lugar, aparece abandono y angustia, y en tercer lugar, pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono. Garcés de Los Fayos (1999) recoge las consecuencias del burnout que Smith (1986) planteaba en dos grupos diferentes: consecuencias fisiológicas y consecuencias conductuales.

Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), siguiendo a éste último autor, indican aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.

En cuanto a la evaluación del síndrome de burnout, contamos con distintas escalas para evaluar la presencia de burnout en deportistas. Garcés de Los Fayos (1994 y 1999) llevó a cabo una adaptación del Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach and Jackson, 1981) en una muestra de deportistas, apoyándose en el convencimiento que mostraban Caccese y Mayerberg (1984) según los cuales el instrumento más utilizado en el ámbito organizacional, el Maslach Burnout Inventory, es aplicable al deporte. En 1999 Garcés de los Fayos desarrolló el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD). Posteriormente, fue revisado, simplificado y validado (IBD-R; Garcés de los Fayos, De Francisco y Arce, 2012). En 2012 en la Universidad de Santiago de Compostela, en colaboración con la Universidad de Carolina de Este, se realizó una adaptación del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke y Smith, 2001) a la cultura española, primero en futbolistas (Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke, 2010) y

después validado en diferentes deportes (Arce, De Francisco, Andrade, Seoane y Raedeke, 2012). Recientemente, De Francisco (2015) ha desarrollado un modelo reducido de la versión española del ABQ, esta nueva versión se compone de 12 ítems en lugar de los 15 iniciales.

Se han propuesto cinco modelos teóricos que, desde perspectivas diferentes, han intentado explicar este síndrome.

- o *Modelo teórico de Smith (1986)*. Parte de los postulados de Cherniss (1980) y Freudenberg (1980), entiende el burnout en el contexto deportivo como una reacción ante un estrés crónico siendo el primero, lógicamente, consecuencia del segundo. De hecho, según estos autores, el síndrome sería la respuesta que la persona emite como consecuencia del padecimiento continuo de estrés. En tanto que todo deportista percibe su actividad deportiva como un balance de costos y beneficios, el burnout se originaría por un incremento del estrés provocado por los costos que el deportista cree imposible afrontar. Según este modelo, existirían determinados desencadenantes (entre los que podemos destacar dificultades existentes con el entrenador, apoyo social deficiente, excesivas demandas competitivas, o altas demandas de tiempo y energía), que serían valorados cognitivamente por los deportistas de forma negativa, lo que conduciría a una serie de respuestas conductuales, fisiológicas y sociales que derivarían finalmente en la aparición del síndrome de burnout.
- o *Modelo teórico de Silva (1990)*. Este modelo establece que el burnout es un producto del entrenamiento excesivo, y que las cargas de entrenamientos pueden tener efectos positivos y negativos. Si se lleva a cabo una adaptación positiva a la carga de entrenamiento esto conducirá a un mejor desempeño, que es el objetivo del entrenamiento, pero un resultado negativo de adaptación eventualmente puede dar lugar al burnout o a la retirada de la práctica del deporte. Según Silva, la adaptación negativa se puede describir en un continuo que llevaría a un fracaso inicial de adaptación del cuerpo en afrontar el estrés psicofisiológico llamado sobreentrenamiento, que se manifiestan en “disfunciones psicofisiológicas, caracterizadas fácilmente por los cambios observados en la orientación mental y en el rendimiento físico de los atletas”. Todo ello derivaría en burnout, que Silva ha definido como “una exhaustiva respuesta psicofisiológica expuesta como resultado de los ineficaces esfuerzos por cumplir, un excesivo entrenamiento y/o las demandas competitivas.
- o *Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991)*. Proponen un modelo basado en el compromiso deportivo, a partir del cual pretenden diferenciar a los deportistas que siguen con su práctica habitual de aquellos que abandonan y de aquellos que sufren burnout. El compromiso

que pueda llegar a sentir el deportista (compromiso motivacional, emocional y conductual) se da principalmente con la práctica deportiva que realiza, pero representada por sus elementos esenciales: entidad deportiva, entrenador, compañeros, y otros (familiares, directivos o público). Cuanto más alineado esté el compromiso que mantiene el deportista con el del resto de grupos que configuran su contexto deportivo, más posibilidades hay de que se mantenga el compromiso con su actividad deportiva. La posibilidad de un desequilibrio entre los costos y los beneficios puede originar burnout, si bien antes de su desarrollo, o como consecuencia de él, puede aparecer abandono. Los autores entienden que el abandono podría ser una estrategia que adopta el deportista cuando el balance costos-beneficios comienza a desequilibrarse. Las variables que determinan este modelo son: descenso de las recompensas, aumento de los costes, descenso de la satisfacción, descenso de las alternativas, y aumento de la inversión. A partir de las diferentes combinaciones que se pueden presentar entre las diferentes variables citadas pueden aparecer tres situaciones, que Schmidt y Stein concretan en compromiso, burnout y abandono.

o *Modelo teórico de Coakley (1992)*. Este autor realiza una propuesta que se sitúa en el plano sociológico, a la hora de comprender por qué suceden síndromes como el que nos ocupa. Así, sería la estructura social del deporte la que hace que el contexto del deportista predisponga a experimentar este problema, afectando psicológicamente a la persona. De esta forma, son para el autor las inadecuadas relaciones sociales asociadas al deporte, el negativo control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas en cuanto a su vida dentro y fuera del deporte, la ausencia de criterios positivos que poseen los deportistas para valorar por qué participan en el deporte, y la negativa organización de los programas deportivos de alto rendimiento las que facilitarían la ocurrencia del burnout. En consecuencia, este síndrome sería un fenómeno social que se da en la competición deportiva debido fundamentalmente a dos factores: por una parte, al deportista le obligan a desarrollar un auto-concepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte y, por otra parte, se le impide establecer dentro y alrededor del deporte, relaciones que se alejen del control al que está siendo sometida su vida, distanciándose de forma muy evidente de las propuestas teóricas descritas anteriormente.

o *Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007)*. En ese modelo se proponen estrategias de actuación que incidan de manera adecuada en la potencial solución de este síndrome, tanto en la prevención como en la intervención post-síndrome. Estos autores agrupan

en tres grupos las variables predictoras del origen del síndrome: variable de índole familiar/social, las de índole deportivo y las de índole personal. Estas variables dan lugar a situaciones negativas como son el aumento de la percepción de estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social, tal y como destacan Raedeke y Smith (2004), o el empeoramiento en la percepción del clima motivacional, como señalan Chen y Chi (2003). De acuerdo con lo que señalan Garcés de los Fayos y Jara (2002), las variables predictoras anteriores las que pueden ocasionar la aparición del burnout. Sin embargo, asumen que esta aparición sigue un cierto desarrollo lógico, puesto que se trata de un proceso que se produce a lo largo de un continuo temporal. Así, lo primero que va a manifestar el deportista será el agotamiento emocional propio de la dinámica agobiante que supone hacer frente a situaciones que valora como difícilmente superables. Cuando este agotamiento emocional ya está consolidado en el sujeto, la siguiente manifestación evidente será la presencia de la despersonalización. Esta inadecuada estrategia de afrontamiento dará paso al tercer momento del síndrome: la sensación de incapacidad en cuanto a realización personal en el contexto deportivo y que es la “puerta” a la definición concreta de la existencia de burnout real y aparente en el deportista. En este modelo incluyen las variables de personalidad en la incidencia del síndrome. Para que se establezca una relación directa entre las variables que están en el origen del síndrome y la aparición de éste, serán las variables de personalidad las que jueguen un papel clave, no sólo en dicha relación sino en el transcurso del burnout en cada deportista. Estos autores también incluyen en el modelo la aparición de las consecuencias observables del desarrollo del burnout. Como indicaba Garcés de los Fayos et al. (2006) el proceso descrito conducirá a una serie de consecuencias, que podemos observar en los tres grandes ámbitos del deportista: el directamente deportivo, el relacionado con el entorno más inmediato, y por último, el relacionado con componentes personales. Y, finalmente, el modelo concluye con el abandono deportivo, incluido en las consecuencias del síndrome.

Método

Se han revisado los estudios publicados sobre el síndrome de burnout en el ámbito del deporte en la base de datos Web of Science, SCOPUS, DIALNET, PSICODOC, SCIELO Y PsycINFO. El criterio para la selección de descriptores tuvo como objetivo acceder a todos aquellos trabajos que versaran sobre el síndrome de burnout en el contexto deportivo, recogiendo artículos científicos desde el primer artículo que

se publicó en 1981 hasta marzo de 2015. Respecto a los descriptores, se incluyeron las siguientes palabras clave: burnout, personalidad (personality), cinco factores (five factors), deporte (sport) y deportista (athlete). La estrategia de búsqueda se llevó a cabo combinando los diferentes descriptores. Se seleccionaron un total de 248 artículos. De estos artículos, se tuvo acceso al texto completo en 104 estudios.

De cada uno de los artículos se analizaron las siguientes variables: autores, número de autores por artículo, año de publicación, revista, tipo de deporte, tipo de artículo (teórico, revisión, descriptivos, validación de instrumentos, etc.), ca-

racterísticas de la muestra, nacionalidad, variables relacionadas, instrumentos utilizados y principales conclusiones.

Resultados

El estudio de burnout en el deporte se ha desarrollado a lo largo de estos últimos 34 años, aumentando considerablemente el número de publicaciones desde el 2006, siendo el año más productivo el 2012 con 32 estudios publicados, como se puede observar en el gráfico 1.

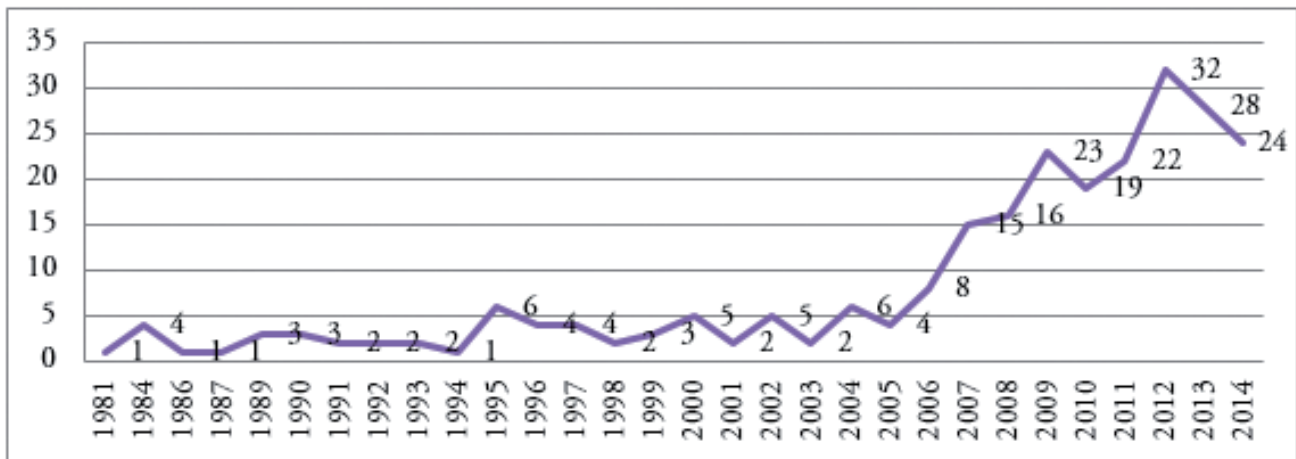


Gráfico 1. Año de publicación.

La mayoría de la producción sobre este síndrome (80.24%) se centra en el estudio en deportistas; en estos gran parte de la muestra son hombres deportistas, pero es de destacar que en los últimos años está aumentando el número de estudios con mujeres deportistas al igual que el de jóvenes deportistas. Un 14.51% de los estudios se centran en entrenadores. Se encuentra pocos trabajos de árbitros y directivos deportivos, siendo un tipo de muestra muy interesante para el estudio ya que están estrechamente relacionados con los deportistas.

El análisis de los estudios seleccionados muestra que en la elaboración de los mismos han participado 399 investigadores, de forma que 302 de ellos han participado en un solo estudio. El autor con mayor número de estudios es Garcés de los Fayos participando en 17. Con respecto al número de autores por cada estudio, se observa que la mayor parte de los trabajos están firmados por dos autores (32.66%), como se puede comprobar en la tabla 1.

Tabla 1. Número de autores en los estudios encontrados.

| Nº de Firmas | Nº Publicaciones | % Publicaciones |
|--------------|------------------|-----------------|
| 1 | 38 | 15.32 |
| 2 | 81 | 32.66 |
| 3 | 64 | 25.80 |
| 4 | 39 | 15.72 |
| 5 | 22 | 8.87 |
| 6 | 1 | .40 |
| 7 | 1 | .40 |
| 12 | 1 | .40 |
| Total | 248 | 100 |

Han participado un total de 31 países y, como se puede observar en la tabla 2, destaca EEUU con el 34,67% de las publicaciones, le sigue España con el 14,51%.

Tabla 2. Productividad por países.

| Países | Nº Publicaciones | % Publicaciones |
|-----------------|------------------|-----------------|
| EEUU | 86 | 34.67 |
| España | 36 | 14.51 |
| Australia | 21 | 8.46 |
| Reino Unido | 19 | 7.66 |
| Suecia | 14 | 6.64 |
| Brasil | 9 | 3.63 |
| Corea | 9 | 3.63 |
| Canadá | 7 | 2.82 |
| China | 7 | 2.82 |
| Noruega | 6 | 2.41 |
| Francia | 5 | 2.06 |
| Irán | 3 | 1.21 |
| Países Bajos | 3 | 1.21 |
| Australia | 2 | .80 |
| Italia | 2 | .80 |
| Nueva Zelanda | 2 | .80 |
| Turquía | 2 | .80 |
| Colombia | 1 | .40 |
| Estonia | 1 | .40 |
| Grecia | 1 | .40 |
| Hungría | 1 | .40 |
| Japón | 1 | .40 |
| Jordania | 1 | .40 |
| Lituania | 1 | .40 |
| Malasia | 1 | .40 |
| Polonia | 1 | .40 |
| Portugal | 1 | .40 |
| Singapur | 1 | .40 |
| Sudáfrica | 1 | .40 |
| Tailandia | 1 | .40 |
| Uruguay | 1 | .40 |
| Sin especificar | 1 | .40 |
| Total | 248 | 100 |

Al revisar los estudios encontrados con respecto al diseño de la investigación, se observa que el 72.17% de los estudios son investigaciones experimentales, le siguen las revisiones con un 11.96% y la validación de instrumentos con un 10.08% de las publicaciones. Son escasos los trabajos teóricos y los estudios en los que se diseñan programas de intervención y prevención del burnout.

En las investigaciones experimentales, los instrumentos de evaluación más destacados son, en primer lugar, Athlete

Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke and Smith, 2001), es utilizado en 73 de los estudios revisados, y, en segundo lugar, Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach and Jackson, 1981), éste es utilizado en 31 estudios.

En la tabla 3 se puede observar la distribución de los trabajos revisados en función de la revista científica que los publica. Hay un total de 99 revistas científicas que han publicados trabajos de burnout en el contexto deportivo, la revista Journal of Sport and Exercise Psychology es la que más publicaciones tiene, con 20 estudios.

Tabla 3. Números de publicaciones por revistas científicas.

| Revistas Científicas | Nº Publicaciones | % Publicaciones |
|---|------------------|-----------------|
| Journal of Sport and Exercise Psychology | 20 | 8.06 |
| Sport Psychologist | 15 | 6.05 |
| Psychology of Sport and Exercise | 14 | 5.64 |
| Journal of Sport Sciences | 13 | 5.24 |
| International Journal of Sport Psychology | 10 | 4.03 |
| Journal of Applied Sport Psychology | 10 | 4.03 |
| Journal of Athletic Training | 9 | 3.63 |
| Perceptual and Motor Skills | 8 | 3.22 |
| The Sport Psychologist | 7 | 2.82 |
| Cuadernos de Psicología del Deporte | 5 | 2.01 |
| Journal of Clinical Sport Psychology | 5 | 2.01 |
| Journal of Sport Behavior | 5 | 2.01 |
| Cuadernos de Psicología | 4 | 1.61 |
| Revista da Educacao Fisica | 4 | 1.61 |
| Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte | 4 | 1.61 |
| Ansiedad y Estrés | 3 | 1.21 |
| Anxiety, Stress and Coping | 3 | 1.21 |
| European Journal of Sport Science | 3 | 1.21 |
| Journal of Physical Education and Sport | 3 | 1.21 |
| Journal of Science and Medicine in Sport | 3 | 1.21 |
| Journal of Sport Psychology | 3 | 1.21 |
| Medicine and Science in Sport and Exercise | 3 | 1.21 |
| Motricidade | 3 | 1.21 |
| Psicothema | 3 | 1.21 |
| Anales de Psicología | 2 | .80 |
| Apuntes de Psicología | 2 | .80 |
| International Journal of Sports Science & Coaching | 2 | .80 |
| Journal of Coaching Development | 2 | .80 |
| Journal of Occupational Health | 2 | .80 |

| Revistas Científicas | Nº Publicaciones | % Publicaciones |
|--|------------------|-----------------|
| Korean Society of Sport Psychology | 2 | .80 |
| Measurement in Physical Education and Exercise Science | 2 | .80 |
| Pediatrics Annals | 2 | .80 |
| Research Quarterly for Exercise and Sport | 2 | .80 |
| Revista de Psicología del Deporte | 2 | .80 |
| Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports | 2 | .80 |
| Social Indicators Research | 2 | .80 |
| The Korean Society of Sports Science | 2 | .80 |
| Otros | 1 | .25 |
| Total | 248 | 100 |

De las principales conclusiones de los artículos revisados se puede apreciar diferencias en los resultados de diversos estudios, así algunos artículos concluyen que el nivel de burnout es mayor en mujeres deportistas que en hombres y, por el contrario, en otros estudios concluyen que el síndrome de burnout puede aparecer con independencia del género. Otro de los resultados en algunos artículos es que la carga de entrenamiento se relaciona positivamente con el burnout, en cambio, varios estudios afirman que no existe una correlación entre la carga de entrenamiento y el síndrome.

En los estudios realizados a entrenadores también se encuentran algunas diferencias en las conclusiones de estos, en los estudios donde la muestra se componen de mujeres y hombres entrenadores, concluyen que las mujeres presentan mayores niveles de burnout que los hombres, menos en un estudio el cual afirma que no hay diferencias entre los niveles de burnout con respecto al género.

Los artículos revisados mencionan variables que pueden influir en la aparición o mantenimiento del burnout en deportistas como son un nivel alto de perfeccionismo desadaptativo y bajo nivel de perfeccionismo adaptativo, experiencias negativas en el deporte, tiempo de entrenamiento, importancia concebida al deporte, relación con el entrenador, edad, edad de inicio en el deporte, especialización temprana en el deporte, desmotivación, lesiones deportivas, éxito temprano en el deporte, altas expectativas, pasión obsesiva, calidad de sueño, estrés, conflicto de rol, modelos de afrontamiento inadecuados, conflictos entre padres e hijos, ansiedad competitiva y percepción del estilo controlador del entrenador.

Como variables que ofrecen una cierta protección contra el burnout refieren optimismo, pasión armoniosa, compromiso, bienestar, percepción de disponibilidad de apoyo social, motivación, autoestima, esperanza, necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación), cohesión, confianza en sí mismo, satisfacción y toma de decisiones de forma democrática por parte del entrenador.

En los estudios revisados, mencionan variables que pueden influir en la aparición o mantenimiento del burnout en entrenadores, en árbitros y en directivos deportivos. En los primeros, estas variables son la ansiedad y conflicto de rol. En árbitros las variables son estrés, miedo al fracaso, creencias de autoeficacia, comportamientos agresivos y sentimientos de inequidad. Y en directivos deportivos las variables son miedo al fracaso, conflicto de rol, conflicto interpersonal y estrés.

Discusión

Durante las tres últimas décadas se está estudiando el síndrome de burnout en el ámbito deportivo, centrándose no sólo en deportistas sino también en entrenadores, directivos deportivos y árbitros. Tras la revisión de los estudios publicados, se ha podido comprobar la escasez de trabajos sobre burnout en árbitros y directivos deportivos, por su influencia en los deportistas y entrenadores, se deberían ampliar esos estudios.

Es de destacar el número de revistas científicas españolas que publican artículos sobre el síndrome de burnout en el ámbito deportivo, al igual que el autor con más publicaciones en esta temática sea español, Garcés de los Fayos. Con ello se puede referir la importancia que tiene la psicología del deporte en España.

En los estudios revisados se analizan los modelos teóricos propuestos por Smith (1986), Schmidt y Stein (1991) y Coakley (1992). Actualmente la tendencia es de analizar los modelos teóricos ya propuestos, no de generar otras nuevas propuestas como hicieron Garcés de los Fayos y Cantón (2007).

Se sigue estudiando variables como el estrés y la motivación como procesos psicológicos en la comprensión del síndrome. Se refiere un acercamiento a aspectos motivacionales como la utilización de la teoría de metas de logro y de la teoría de la autodeterminación. Se podrían considerar estas variables para desarrollar programas de prevención del burnout. En estos últimos años, se ha comenzado a estudiar variables de personalidad en el origen del burnout. Se deberá verificar la importancia que tienen las variables de personalidad en el origen y mantenimiento del síndrome, como las descripciones de patrones de personalidad en deportistas con burnout que plantea Garcés de los Fayos (1999).

Para evaluar el síndrome de burnout ya disponemos de suficientes instrumentos por lo que el análisis de los futuros estudios debería ir alrededor de otras cuestiones como proponer nuevos modelos teóricos como el modelo mencionado anteriormente de Garcés de los Fayos y Cantón (2007); estudiar la importancia que pueden tener las variables de personalidad en el origen y mantenimiento del síndrome; y la escasez de programas de prevención e intervención, siendo aún más escasos los estudios sobre la constatación de su eficacia.

Referencias bibliográficas

- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22, 2, 250-255.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G. y Raedeke, T. D. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish Sample of Athletes. *Spanish Journal of Psychology*, 15, 1529-1536.
- Caccese, T.M. and Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 3, 279-288.
- Carlin, M. y Garcés de los Fayos, E.J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26,1, 169-180.
- Chen, Y. L. and Chi, L. (2003). The relationships of goal orientation and perceived motivational climate to burnout tendency among elite basketball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 40-41.
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout*. London: Sage Publications.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 2, 95-106.
- De Francisco, C. (2015). Versión reducida del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): propiedades psicométricas preliminares. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 1, 177-183.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J. y Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 1, 29-38.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12, 10, 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3, 1, 63-71.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30, 1, 159-166.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Garden City, New York: Doubleday.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1994). *Burnout: un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de licenciatura. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). Nivel de burnout y rendimiento deportivo (pp. 91-102). En E. Cantón (ed.): *Motivación y su Aplicación al Deporte*. Valencia: Promolibro.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicològica*, 91-92, 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E. J., De Francisco, C y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 271-278.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Jara, P. (2002). Agotamiento emocional y sobreentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 337-349). Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. y Vives, L. (2006). Deporte y burnout. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coord.), *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de los Fayos, E.J., Ortín, F. y Maicon, C. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28, 2, 213-223.
- Garcés de los Fayos, E.J. y Vives, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *EduPsykhé*, 2, 2, 221-242.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. and Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 4, 341-366.
- Loehr, J.E. (1990). *El Juego Mental*. Madrid: Tutor.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981). *M.B.I.: Maslach Burnout Inventory*. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Pines, A., Aronson, E. and Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.): *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Nueva York: The Free Press.
- Pines, A. and Kafry, D. (1978). Coping with burnout. Paper presented at the *Annual Convention of the American Psychology Association*. Toronto.
- Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Schmidt, G. W. and Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254-265.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8,1, 36-50.
- Tutte, V. y Garcés de los Fayos, E.J. (2010). Burnout en Iberoamérica: Líneas de Investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 1, 47-55.